

**PRAKTISCHE TIPPS,  
UM SCHRITT FÜR SCHRITT MEHR GETREIDE,  
GETREIDEPRODUKTE UND KARTOFFELN ZU ESSEN:**

- Mische „normale“ Nudeln mit Vollkornnudeln und „normalen“ Reis mit Vollkornreis.
- Baue ein paar Getreideflocken (bestehend aus dem vollen Korn) in deinen Speiseplan ein, z. B. mit frischen Früchten und fettarmer Milch.
- Benutze zum Backen auch einmal Vollkornmehl oder mineralstoffreichere Mehltypen wie 1050. Natürlich ist auch das Mischen von „hellem“ und „dunklem“ Mehl erlaubt. Gut schmecken etwa folgende Leckereien: selbstgemachtes Brot (z. B. Dinkel-Vollkornbrot), herzhafte Kuchen (z. B. Vollkorn-Apfel-Kuchen mit Nüssen), Kekse (z. B. Haferflocken-Kekse). Wenn du deine üblichen Rezepte mit Vollkornmehl zubereitest, solltest du entsprechend mehr Flüssigkeit verwenden.
- Nutze die Vielfalt der Brot- und Brötchensorten.
- Probiere auch mal feingemahlenes Vollkornbrot, Vollkornknäckebrot oder -brötchen sowie Gebäck mit Vollkornanteil.

**Besonderer Hinweis: Schäle deine Kartoffeln, stich Keime aus und entferne grüne Stellen. Diese solltest du nicht mitessen! Sie können, in größeren Mengen verzehrt, z. B. zu Übelkeit führen.**



**WAS SIE  
ERWARTET**

In diesem Flyer dreht sich alles rund um Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln. Du erfährst mehr über die wertvollen Inhaltsstoffe, wie z. B. Kohlenhydrate und Ballaststoffe und wir erklären dir, was es mit Vollkorngetreide auf sich hat. Auch praktische Tipps kommen nicht zu kurz. In der Ernährungspyramide bilden Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln die 3. Gruppe. Die Ernährungspyramide zeigt dir, welchen Anteil die Lebensmittel in einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung haben sollten. Je größer die Lebensmittelgruppe, desto mehr darfst du davon genießen.

**WELCHE LEBENSMITTEL ZÄHLEN  
ZU GETREIDE & KARTOFFELN?**

Die wichtigsten Getreidearten für unsere Mahlzeiten sind: Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer, Reis, Hirse und Mais. Getreideerzeugnisse sind z. B. Haferflocken, Cerealien, Mehl und Grieß. Sie werden z. B. durch Vermahlen oder Quetschen aus den unterschiedlichen Getreidearten weiterverarbeitet. Zu den Kartoffeln gehören die klassischen Speisekartoffeln und Kartoffelerzeugnisse wie z. B. Püree, Pommes frites, Chips und Klöße.

**Übrigens: Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln zählen zu den wichtigsten Lieferanten von Kohlenhydraten.**

**WAS SIND KOHLENHYDRATE UND  
WAS BEWIRKEN SIE IN UNSEREM KÖRPER?**

Kohlenhydrate unterscheidet man in einfache (z. B. Frucht- oder Haushaltszucker) und komplexe Kohlenhydrate (z. B. Stärke). Stärke steckt etwa in Kartoffeln und Getreide. Fruchtzucker ist hingegen in Obst enthalten. Haushaltszucker wird häufig in Süßigkeiten oder Kuchen verwendet. Einfache Kohlenhydrate, d. h. Zucker, liefern schnell verfügbare Energie für das Gehirn und die Muskulatur. Stärke als komplexes Kohlenhydrat in Kombination mit Ballaststoffen liefert länger anhaltende Energie. Dies hält den Blutzuckerspiegel konstant und sorgt somit für längerfristige Leistungsfähigkeit.

**GETREIDE  
& KARTOFFELN**

**WUSSTEST DU, DASS ...**

**Kartoffeln keine Dickmacher sind?**

Kartoffeln bestehen zu 78 % aus Wasser und zu 0,1 % aus Fett. Außerdem enthalten sie Stärke, Vitamine (z. B. Vitamin C), Mineral- und Ballaststoffe. Aber fette Soßen oder frittierte Kartoffeln können auf Dauer dick machen. 100 g gekochte Kartoffeln enthalten nur 69 kcal. 100 g (frittierte) Pommes frites haben im Vergleich 316 kcal.





## WIE VIELE UND WELCHE GETREIDEERZEUGNISSE ODER KARTOFFELN SOLLTE ICH TÄGLICH ESSEN?

Getreide, Getreideerzeugnisse oder Kartoffeln solltest du zu jeder Mahlzeit essen, mindestens aber drei Portionen pro Tag. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt gesunden Erwachsenen, 50–55 % ihrer täglichen Energie in Form von Kohlenhydraten aufzunehmen. Das sind ca. 270 g pro Tag bei einer Energiezufuhr von 2.000 kcal. Idealerweise nimmst du diese aus z. B. Getreide, Getreideerzeugnissen (möglichst aus Vollkorngetreide: Vollkornnudeln & -brot), Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Obst und Gemüse auf.

Mit den folgenden Mengen an Getreide, Getreideprodukten und Kartoffeln schaffen Sie die empfohlenen 270 g Kohlenhydrate pro Tag:

- 4–6 Scheiben (200–300 g) Brot  
**oder**
- 3–5 Scheiben (150–250 g) Brot und 50–60 g Getreideflocken und 1 Portion (200–250 g) Kartoffeln (gegart)  
**oder**
- 1 Portion (200–250 g) Nudeln (gegart)  
**oder**
- 1 Portion (150–180 g) Reis (gegart)

**Bevorzuge Produkte aus Vollkorngetreide.**

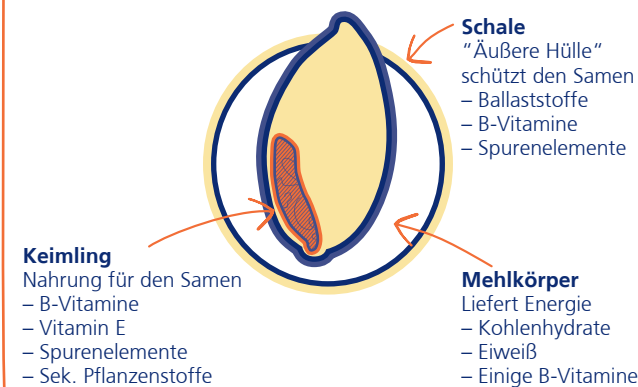
## QUIZFRAGE

**IST EIN BROT GESÜNDER JE DUNKLER SEINE FARBE IST? (Antwort: S. 4 unten)**

### WAS HEISST EIGENTLICH VOLLKORNGETREIDE?

- Vollkorngetreide steht für das gesamte Getreidekorn mit Schale, Keimling und Mehlkörper.
- In der Schale stecken z. B. wertvolle Ballaststoffe.
- Nur in Vollkornprodukten sind also noch die wertvollen Vitamine, Mineralstoffe und reichlich der sekundären Pflanzenstoffe enthalten.
- Raffiniertes „weißes“ Mehl enthält nur noch den Mehlkörper.

### AUFBAU EINES GETREIDEKORNS



### WAS IST DAS GUTE AN VOLLKORNGETREIDE?

- Enthält wenig Fett
- Enthält vorwiegend komplexe Kohlenhydrate
- Ist eine Eiweiß- und Ballaststoffquelle
- Enthält Vitamine und Mineralstoffe
- Wichtig für eine gesunde Darmtätigkeit
- Energie daraus wird langsam ins Blut abgegeben
- Hilft, den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten
- Bewirkt längeres Sättigungsgefühl
- Hilft, Gewicht zu kontrollieren

### BALLASTSTOFFE – KEIN „ÜBERFLÜSSIGER BALLAST“

Ballaststoffe stecken z. B. in Getreide (siehe S. 3), Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse. Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile und dienen den Pflanzen als Stütz- und Struktursubstanzen. Die Bezeichnung kommt aus der früheren Fehlannahme, sie seien „überflüssiger Ballast“. Das stimmt aber ganz und gar nicht. Ballaststoffe sind für die Gesundheit von großer Bedeutung. Pro Tag empfiehlt die DGE 30 g aufzunehmen. Wie das klappt, erfährst du auf S. 5. Diese Menge solltest du langsam in deinen Speiseplan integrieren, damit sich dein Darm daran gewöhnen kann.

Außerdem ist es wichtig, abwechslungsreich und ausgewogen zu essen und dabei nicht das Trinken (1,5–2 Liter pro Tag) zu vergessen. Zusätzlich solltest du auf einen gesunden Lebensstil achten.

### NEBEN DEN WIRKUNGEN, DIE WIR BEREITS IM ZUSAMMENHANG MIT VOLLKORNGETREIDE NANNTEN, SIND BALLASTSTOFFE WICHTIG FÜR:

- Einen gesunden Cholesterinspiegel
- Ein gesundes Immunsystem
- Normale Blut-Fett-Werte

Antwort Quiz-Frage: Ja, aber nur, wenn du damit reines Vollkornbrot meinst. Manchmal wird Brot mit dunklem Malz eingefärbt. Achte beim Kauf auf die Zutatenliste. Es sollte immer der Begriff „Vollkorn“ (bzw. „Vollkorngetreide“) auf der Packung stehen.

### – Ein gesundes Herz-Kreislauf-System SO EINFACH IST ES, 30 G BALLASTSTOFFE PRO TAG AUFZUNEHMEN:

- |      |   |
|------|---|
| 30 g | Cerealien, z. B. NESTLÉ CLUSTERS Mandel (63 % Vollkornanteil) |
| 3    | mittelgroße Kartoffeln  |
| 3    | mittelgroße Möhren  |
| 1    | Birne / Apfel   |
| 1/2  | Paprika   |
| 1    | kleine Hand voll Walnüsse                                     |
| 2    | Scheiben Vollkornbrot   |

### DER BALLASTSTOFFGEHALT IM MEHL IST NICHT IMMER GLEICH

Auch beim Mehl gibt es Unterschiede im Ballaststoffgehalt.

- Je dunkler ein Mehl ist, desto mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe sind enthalten. Ein Mehl, in dem viel vom ganzen Getreidekorn verarbeitet wurde, erkennst du an einer hohen – auf der Mehltüte angegebenen – Typenzahl. Die Typenbezeichnung gibt an, wie viel Mineralstoffe pro 100 g Mehl enthalten sind, bei Mehl Type 405 sind es 405 mg. Dieses Mehl Type 405 ist das handelsübliche Weizenmehl im Haushalt. Hier wurde nur der Mehlkörper verarbeitet. Probiere auch einmal Mehle mit höherer Typenzahl, wie die Typen 550, 1050 oder 1700 bei Weizenmehl. Steht „nur“ Vollkornmehl auf der Verpackung, dann sind immer alle Bestandteile des Korns enthalten. Es wird keine Typenzahl angegeben.

